

[perpustakaan.uns.ac.id](http://perpustakaan.uns.ac.id)

[digilib.uns.ac.id](http://digilib.uns.ac.id)

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN KESTABILAN EMOSI  
DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA AKTIF  
PADUAN SUARA VOCA ERUDITA UNS**

**SKRIPSI**

Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Pendidikan Strata I Psikologi



Oleh :

Elizabeth Ariyani Puji Setyowati

G0108053

**Pembimbing :**

dr. Istar Yuliadi, M.Si.

Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi.

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET SURAKARTA  
2013**

*commit to user*

**HALAMAN PERSETUJUAN**

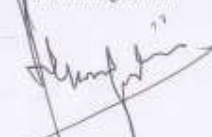
Skripsi dengan judul : Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi  
dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara  
Voca Erudita Universitas Sebelas Maret Surakarta

Nama Peneliti : Elizabeth Ariyani Puji Setyowati  
NIM : G0108053  
Tahun : 2013

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Pembimbing dan Penguji Skripsi  
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret pada:

Hari : Kamis  
Tanggal : 25 Juli 2013

Pembimbing Utama



Dr. Istar Yuliadi, M.Si

NIP. : 196007101986011001

Pembimbing Pendamping



Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi.

NIP. 197603232005011002

Koordinator Skripsi



Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi.

NIP. 197608172005012002

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

**Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik  
Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita Universitas Sebelas Maret Surakarta**

Elizabeth Ariyani Puji Setyowati, G0108053, Tahun Angkatan 2008

Telah diuji dan disahkan oleh Pembimbing dan Penguji Skripsi  
Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

Hari

Kamis

Tanggal

1 Agustus 2013

1. Ketua Sidang  
dr. Istar Yuliadi, M.Si  
NIP. 19600710 198601 1 001
2. Sekretaris Sidang  
Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 19760323 200501 1 002
3. Penguji I  
Dra. Suci Murti Karini, M.Si  
NIP. 19540527 198003 2 001
4. Penguji II  
Dra. Tuti Hardjajani, M.Si.  
NIP. 19501216 197903 2 001

Surakarta, 27 AUG 2013



Ketua Program Studi Psikologi,

Drs. Hardjono, M.Si.

NIP. 195901191989031002

Koordinator Skripsi,

Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi.

NIP. 197608172005012002

**PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Surakarta, 1 Agustus 2013



Elizabeth Ariyani Puji Setyowati

## MOTTO

❖ “Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, dan

bertekunlah dalam doa”

**(Roma 12:12)**

❖ “Serahkanlah segala kekuatiranmu kepada-Nya, sebab Ia yang memelihara  
kamu.”

**(I Petrus 5:7)**

❖ “Apapun yang tidak segera dimulai hari ini, tidak akan pernah diakhiri pada

esok hari”

**(Johann Wolfgang von Goethe, 1832)**

## PERSEMBAHAN

*Saya persembahkan karya ini untuk  
orang-orang yang sangat saya cintai dan banggakan  
dengan doa dan dukungan yang menguatkan saya untuk meraih cita  
dan menyelesaikan karya ini dengan sebaik-baiknya*

Teriring syukur kepada-Mu, kupersembahkan karya ini  
untuk:

1. **Tuhan Yesus Kristus**, inspirasi yang sempurna untuk hidup saya.
2. **Bapak Timotius Poedjianto S.E dan Ibu Yasinta Sri Mulyani T.H, S.Pd**, untuk kasih sayang dan pengorbanan tiada henti sampai detik ini.
3. **Alfa Kurnia Rahadhi**, untuk menghadirkan *unconditional love* dan masa depan saya.
4. **Lukas Prasetyo Adi Nugroho**, satu-satunya adik tersayang yang merantau jauh dari rumah untuk doanya.
5. Almamaterku tercinta Program Studi **Psikologi FK UNS**.

*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur serta penghormatan bagi Tuhan Yesus Kristus, yang memberikan ilmu, inspirasi dan melimpahkan nikmat. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita ”.

Skripsi ini disusun untuk melengkapi syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi Program Pendidikan Strata 1 Psikologi Universitas Sebelas Maret. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas atas dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karenanya penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Zainal Arifin Adnan, dr., Sp.PD-KR-FINASIM. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
2. Bapak Drs. Hardjono, M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Prodi Psikologi.
3. Bapak dr. Istar Yuliadi, M.Si selaku dosen Pembimbing Utama yang memberikan ilmu selama proses bimbingan dan Bapak Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi selaku dosen Pembimbing Pendamping, yang sangat sabar dalam memberikan pengarahan, bimbingan, dan menanamkan motivasi tinggi pada penulis dalam penyusunan skripsi ini dengan memperbaiki kekurangan pada karya ini.

4. Ibu Dra. Machmuroch, MS selaku dosen Penguji Pengganti (Penguji I Ibu Suci Murti Karini, M.Si) atas kesediaan untuk menguji serta memberikan masukan yang sangat membangun demi kemajuan skripsi ini.
5. Ibu Dra. Tuti Hardjajani, M.Si selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan saran yang berguna bagi penulis demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Pengajar Program Studi Psikologi UNS yang membekali ilmu, berbagi pembelajaran beserta staf Prodi Psikologi UNS yang telah membantu kelancaran penelitian serta kemudahan dalam pelayanannya selama masa kuliah.
7. Keluarga Paduan Suara Mahasiswa *Voca Erudita Road to Hongkong* “*MUSICISME*” untuk menjadi responden. Terimakasih juga untuk segala prestasi menyanyi yang pernah kita abdikan kepada UNS bersama baik dalam atau luar negeri. *Viva Voca Erudita!*
8. Bapak H. Fuad Nashori, psikolog yang membantu penulis untuk memberikan buku “Psikologi Mimpi” dengan “*Power Sleep*” secara cuma-cuma kepada penulis.
9. Mama dan papa tercinta, terimakasih atas segala pengorbanan selama ini, kesabaran serta dukungan melalui rangkaian doa yang tiada terputus setiap pagi dan malam.
10. Sahabat-sahabat saya (Ajeng, Afni, Vivin, Vina, Paulina, Taufik, Ucik, Karmelita, Widhi, Ruth, Mas Afif, Mbak Aza dan Mbak Nina *let's rock our December sisters*), *Team Appretince*, Coca Cola Amatil (Kadek, Koh Feri dan



Cicik Dian) dengan berbagi suka-duka ilmu, saran, motivasi, kebersamaan, kekonyolan yang kita pernah alami bersama-sama selama ini, *unforgettable moment guys with you all. IRREPLACEABLE!*

11. Rekan seperjuangan angkatan 2008 Program Studi Psikologi FK UNS, semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin penulis sebutkan satu per satu. Terimakasih untuk kekompakan kita selama ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis sendiri maupun pembaca pada umumnya. Tuhan memberkati.

Surakarta, 1 Agustus 2013

Penulis

## HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN KESTABILAN EMOSI DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA AKTIF PADUAN SUARA VOCA ERUDITA UNS

Elizabeth Ariyani Puji Setyowati  
Universitas Sebelas Maret Surakarta

### ABSTRAK

Fenomena kurang tidur dan keadaan fluktuatif pada kestabilan emosi mahasiswa yang aktif pada Paduan Suara Voca Erudita UNS memberikan dampak pada aktifitas dan kualitas perkuliahan mahasiswa, sehingga nilai indeks prestasi kumulatif (IPK) tidak bisa mencapai nilai optimal. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS, sehingga hal ini menjadi perhatian peneliti untuk mengetahui apakah hubungan kedua faktor tersebut secara empirik berpengaruh terhadap nilai indeks prestasi kumulatifnya.

Hipotesis pada penelitian ini terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam Paduan Suara Mahasiswa Voca Erudita UNS. Sampel penelitian ini ada 60 mahasiswa. *Sampling* yang digunakan pada penelitian ini *purposive incidental sampling*. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data skala kualitas tidur, skala kestabilan emosi dan transkrip nilai IPK. Skala kualitas tidur terdiri dari 19 aitem valid dengan koefisien reliabilitas ( $\alpha$ )= 0,914, skala kestabilan emosi terdiri dari 28 aitem valid dengan koefisien reliabilitas ( $\alpha$ )= 0,918.

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan nilai F-hitung 19,377 > F. tabel 3,15 dengan nilai signifikansi 0,004 ( $p < 0,05$ ) dan  $R = 0,636$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik. Secara parsial, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik dengan t-hitung = 2,978 > t-tabel = 2,000 dengan signifikansi 0,004 ( $p < 0,05$ ); serta terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan prestasi akademik dengan t-hitung = 3,909 > t-tabel = 2,000 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulannya, yaitu (1) semakin tinggi kualitas tidur dan semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi prestasi akademik. (2) semakin tinggi kualitas tidur, maka semakin tinggi prestasi akademik. (3) semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi prestasi akademik. Selain itu diketahui nilai  $R^2$  (*R Square*) sebesar 0,405 yang berarti total sumbangan efektif kualitas tidur dan kestabilan emosi terhadap prestasi akademik mahasiswa aktif Voca Erudita UNS adalah sebesar 40,5 %.

**Kata Kunci:** Prestasi Akademik, Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi, Paduan Suara Voca Erudita UNS

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND EMOTIONAL STABILITY WITH ACADEMIC PERFORMANCE ON STUDENTS MEMBERS OF VOCA ERUDITA STUDENTS CHOIR SEBELAS MARET UNIVERSITY**

Elizabeth Ariyani Puji Setyowati  
Sebelas Maret University of Surakarta

**ABSTRACT**

The phenomena lack of sleep and fluctuating state on students members of Voca Erudita Students Choir UNS emotional stability impact activities and quality of students learning process, so the higher of academic performance won't be optimal. This research was a quantitative study that was aimed for knowing correlation between sleep quality and emotional stability with academic performance on students members of Voca Erudita Students Choir UNS, something that attracting the researcher is whether both of factors influence the grade point average (GPA) empirically of Voca Erudita Students Choir UNS members.

The hypothesis of this study was there is correlation between sleep quality and emotional stability of them. The respondents in this study were active students that members of Voca Erudita Students Choir UNS. The sample size of this study was 60 students. The sampling method that was used in this study was *porposive incidental sampling*. The measured variables were sleep quality scale, emotional stability scale and grade point average (GPA) scale from the transcript. Sleep quality scale consisted of 19 valid items with reability coefficient ( $\alpha$ )= 0,914, and emotional stability consisted of 28 valid items with reability coefficient ( $\alpha$ )= 0,918.

The result of multiple regression analysis indicated F-value was 19,377 > F-table 3.15 with p-value 0.004 ( $p < 0,05$ ) and  $R^2 = 0,636$ , that meant there was significant correlation between sleep quality and emotional stability with academic performance. Partially, there was significant correlation between academic performance with t-statistic = 2,978 > t-table = 2,000 with p-value 0,004 ( $p < 0,05$ ); and there was significant correlation between emotional stability with academic performance with t-statistic = 3,909 > t-table = 2,000 with p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ). The conclusions were: (1) The higher sleep quality and emotional stability so, the higher academic acievement. (2) The higher sleep quality, so the higher academic performance. (3) The higher emotional stability, so the higher of academic performance. The obtained  $R^2$  (R Square) is 0.405. It meant that the effective contribution rate of sleep quality and emotional stability for student achievement of active students that members of Voca Erudita Students Choir UNS is 40,5 %

**KEYWORDS :** Academic Performance, Sleep Quality, Emotional Stability, Voca Erudita Choir Sebelas Maret University.

*commit to user*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Kualitas Tidur.....	10
1. Pengertian Kualitas Tidur .....	10
2. Tahapan Tidur .....	11

*commit to user*

3. Fisiologi Tidur .....	14
4. Tanda-Tanda Kualitas Tidur.....	15
5. Siklus Tidur .....	16
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur.....	17
7. Kebutuhan Tidur.....	18
8. Pengukuran Kualitas Tidur.....	19
B. Kestabilan Emosi .....	20
1. Pengertian Kestabilan Emosi .....	20
2. Sumber-sumber Kestabilan Emosi .....	23
3. Aspek-aspek Kestabilan Emosi .....	24
C. Prestasi Akademik .....	28
1. Pengertian Prestasi Akademik .....	28
2. Ukuran Prestasi Akademik .....	29
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prestasi Akademik.....	31
D. Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik .....	36
1. Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik.....	36
2. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik	39
3. Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik	41
E. Kerangka Pemikiran .....	43
F. Hipotesis .....	43

BAB III. METODE PENELITIAN .....	44
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	44
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	44
1. Prestasi Akademik .....	44
2. Kestabilan Emosi .....	45
3. Kualitas Tidur .....	45
C. Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i> .....	46
1. Populasi .....	46
2. Sampel .....	47
3. <i>Sampling</i> .....	47
D. Metode Pengumpulan Data .....	49
1. Sumber Data .....	49
2. Pengumpulan Data .....	49
a. Transkrip Nilai Prestasi Akademik .....	49
b. Skala Kualitas Tidur .....	49
c. Skala Kestabilan Emosi .....	52
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	53
1. Validitas Alat Ukur .....	54
2. Reliabilitas Alat Ukur .....	55
F. Teknik Analisis Data .....	56



BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	59
A. Persiapan Penelitian.....	59
1. Orientasi Kancan Penelitian .....	59
2. Persiapan Administrasi dan Alat Ukur Penelitian .....	62
B. Pelaksanaan Penelitian.....	67
1. Penentuan Sampel Penelitian .....	67
2. Pengumpulan Data Uji Coba dan Penelitian .....	68
3. Pelaksanaan Skoring.....	70
4. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	71
C. Hasil Analisis Data dan Interpretasi .....	74
1. Uji Prasyarat Analisis .....	75
2. Uji Hipotesis .....	83
3. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif.....	89
4. Uji Korelasi .....	90
5. Analisis Deskriptif.....	92
D. Pembahasan.....	100
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	108
A. Kesimpulan .....	108
B. Saran .....	109
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.0	Mahasiswa Paduan Suara Voca Erudita Periode 2012-2013 ..	46
Tabel 3.1	<i>Blue print</i> Skala Kualitas Tidur .....	51
Tabel 3.2	<i>Blue print</i> Skala Kestabilan Emosi .....	53
Tabel 4.0	<i>Blue print</i> Skala Kualitas Tidur sebelum ujicoba.....	64
Tabel 4.1	<i>Blue print</i> Skala Kestabilan Emosi sebelum ujicoba .....	66
Tabel 4.2	Distribusi Skala Kualitas Tidur yang Sahih dan Gugur .....	72
Tabel 4.3	Reliabilitas Skala Kualitas Tidur.....	72
Tabel 4.4	Distribusi Skala Kestabilan Emosi yang Sahih dan Gugur ....	73
Tabel 4.5	Reliabilitas Skala Kestabilan Emosi .....	74
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas.....	75
Tabel 4.7	Hasil Uji Linearitas Kualitas Tidur .....	77
Tabel 4.8	Hasil Uji Linearitas Kestabilan Emosi .....	77
Tabel 4.9	Hasil Uji Multikolinearitas.....	78
Tabel 4.10	Hasil Heterokedastisitas .....	79
Tabel 4.11	Hasil Uji Autokorelasi .....	82
Tabel 4.12	Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi Ganda (R).....	85
Tabel 4.13	Hasil Uji Simultan F.....	85
Tabel 4.14	Hasil Uji Simultan t.....	86
Tabel 4.15	Hasil Besarnya Sumbangan Pengaruh Variabel Prediktor Terhadap Variabel Kriterium .....	87
Tabel 4.16	Koefisien Persamaan Garis Regresi .....	88
Tabel 4.17	Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi (r).....	90
Tabel 4.18	Korelasi Masing-Masing Variabel Prediktor dengan Variabel Kriterium .....	91
Tabel 4.19	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat pendidikan ...	93
Tabel 4.20	Deskripsi Responden Berdasarkan Gender .....	94
Tabel 4.21	Deskripsi Responden Berdasarkan Data Empirik .....	95
Tabel 4.22	Deskripsi Responden Berdasarkan Data Penelitian .....	95



Tabel 4.23 Kategorisasi Skala Prestasi Akademik .....	97
Tabel 4.24 Kategorisasi Skala Kestabilan Emosi .....	99
Tabel 4.25 Kategorisasi Skala Kualitas Tidur .....	98



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.0 Tahap-tahap Siklus Tidur Normal .....	16
Gambar 1.1 Kebutuhan Tidur berdasarkan Usia .....	18
Gambar 2.0 Skema Kerangka Pemikiran.....	43

